8月 市民カレンダー 8/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11(土)	**【医】佐野内科リハビリテーションクリニック**(☎53-3031)	22(水)	**もぐもぐ教室(離乳食教室)** プラザ八王子(13:30～15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
12(日)	**【医】八井田医院耳鼻咽喉科**(☎52-2533)	23(木)	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:45～)
13(月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **行政相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	24(金)	
14(火)	**人権相談** 保健福祉センター香北(10:00～15:00)	25(土)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫)本館(9:20～10:50)
15(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	26(日)	**【医】楠瀬医院**(☎53-4922) **特定健診** プラザ八王子(8:30～10:30) **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30)
16(木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)	27(月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00) **特定健診** プラザ八王子(8:30～10:00) **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30) **特定健診** 香長農山村コミュニティセンター(13:00～14:00)
17(金)		28(火)	
18(土)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:50～11:30)	29(水)	
19(日)	**【医】大栃診療所**(☎58-2410)	30(木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:45～)
20(月)		31(金)	**法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
21(火)			

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ　納期限＝8月31日(金)

税目	期
市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
下水道事業受益者負担金	第2期

香美市立診療所　休診のお知らせ

診療所	休診日
大栃診療所	8月13日(月)～15日(水)
物部歯科診療所	8月9日(木)・11日(土)～15日(水)

※物部歯科診療所は、8月16日の診療は行います。

粗大ごみ持込日

場　所	日　付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	8月19日(日)	8月20日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	8月19日(日)		

問い合わせ先　環境上下水道課環境班　☎53－1063

9月 市民カレンダー 9/1～10

【医】 休日当番医

1（土）		6（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:45～）
2（日）	**【医】坂本内科**（☎53-2417）	7（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）
3（月）		8（土）	
4（火）	**特定健診** 宝町集会所（9:00～10:00） **特定健診** 岩村地区老人憩の家（13:00～14:00）	9（日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）
5（水）	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:30～10:30）	10（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00）

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

おすすめレシピ

No.95

トマトの炊き込みごはん

一口メモ

トマトは生で食べるよりも、熱を加えた方が、甘みや旨みがグンと増します

一人分の栄養価			
エネルギー	302kcal	カルシウム	7mg
たんぱく質	6.3g	塩分	1.5g

材料（4人分）	
米	2合
トマト	1個
ベーコン	1枚
しめじ	1パック
《調味料》	
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	小さじ1/2
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
ガーリックパウダー	少々
コショウ	少々

作り方

① 米を洗ったら1合と2合の線の中間より少し上まで水を入れる。

② トマトは水で洗ってへたを包丁で切り落とし、十字に切り込みを入れる。ベーコンは細切りにし、しめじは洗って手で裂く。

③ ①の炊飯器に調味料を入れて混ぜる。

④ ③の中に②を入れる（トマトは切り込みを入れた方を上にする）。炊飯器のふたを閉めスイッチを入れる。

⑤ 炊き上がったらトマトをつぶしながら混ぜる。